

08 | 2018

Kin-Ball

Inhalt Monatsthema

Technik	2
Strategie und taktische Elemente	5
Übungen	
• Aufschlagzellen	9
• Sliding Tackles	10
• Grab	11
• Duelle	12
• Spielvariationen	13
Trainings	
• Individuelle Technik:	14
Aufschlagen und Sliding Tackles	
• Angriffstaktik: Freeze	16
• Angriff für Fortgeschrittene:	18
Der falsche Aufschläger und der Turm	
Basis Verteidigungstaktik:	
Das magische Viereck	
Hinweise	21

Kategorien

- Altersklasse: ab 13 Jahren
- Schulstufe: Sek. I, Sek. II
- Lernstufe: Fortgeschrittene
- Lernniveau: Anwenden und gestalten



Respekt voreinander, Teamgeist und kontinuierliche Beteiligung aller Mitspielenden: Kin-Ball orientiert sich an diesen sportlichen Werten. Dazu kommen technisch einfache Gesten und ein paar grundsätzliche taktische Aspekte – und schon hat man eine Teamsportart, bei der alle Teilnehmenden auf ihre Rechnung kommen.

Erstmals tauchte Kin-Ball vor dreissig Jahren in den Sporthallen auf. Erfunden wurde die Sportart vom Frankokanadier Mario Demers. In seiner Heimat wird das Spiel seit mehr als zehn Jahren in Schulen und in Klubs gespielt. Die Werte, die das Spiel vermittelt – darunter Solidarität (alle Spieler müssen sich am Angriff beteiligen) und gegenseitiges Unterstützen (ein Spieler allein kann den Ball nicht kontrollieren) – geben auch ängstlichsten und/oder in herkömmlichen Teamsportarten ungeschickteren Schülerinnen und Schülern die Gelegenheit, mitzuhalten und bei der körperlichen Betätigung erfolgreich mitzuwirken. Dank der einfachen Technik macht Kin-Ball-Spielen sofort Spass!

Beliebter Breiten-, aber auch Wettkampfsport

Abgesehen von populären Turnieren, bei denen Jung und Alt Kin-Ball kennenlernen und unter Freunden spielen können, überzeugt eine 2011 gegründete Meisterschaft auch Spielerinnen und Spieler, die auf Wettkampfadrenalin aus sind. Ab der kommenden Saison sind denn auch alle Kategorien – Damen, Herren, Junioren – vertreten. In der ersten, 2010 vom Bundesamt für Sport publizierten [mobilespraxis 69](#), standen die spieltechnischen Grundlagen im Zentrum sowie kleinere und grössere auf [Kin-Ball zugeschnittene Spiele](#). Eingang fanden dabei auch einige Strategien, damit die von der damals neuen Sportart Angesteckten sich auch von ihren wettkampfmässigen Formen begeistern lassen konnten. Das vorliegende Monatsthema vertieft diese taktische Seite für Kin-Ball-Trainer. Aber auch für Sportlehrerinnen und Sportlehrer der Sekundarstufen I und II, die den kompetitiven Aspekt der Sportart stärker betonen wollen, sind angesprochen.

Wann? Und weshalb?

Auf den folgenden Seiten finden Kin-Ball-Interessierte Hinweise zur Wahl einer Spiel-Strategie. Die zahlreichen Videos und Reihenbilder helfen ihnen dabei, sich die verschiedenen Elemente und Spielphasen anzueignen und die Palette der Bewegungsmuster ihrer Spielerinnen und Spieler zu erweitern. Das Monatsthema präsentiert gezielte Übungen und Spielformen, die sich leicht in die Praxis umsetzen lassen. Mit den drei Lektionen können Trainer und Sportlehrerinnen bestimmte Themen an ihre Schülerinnen und Schüler vermitteln. Die Inhalte lassen sich den Bedürfnissen entsprechend anpassen.

Technik

Wer über eine präzise und abwechslungsreiche Technik verfügt, kann in jeder Spielsituation die richtigen Bewegungen ausführen. Im Folgenden werden die grundlegenden Angriffs- und Verteidigungselemente sowie schwierigere Varianten vorgestellt.

Angriffsbewegungen

Individuelle Angriffsstellung

Diese Position nimmt jeder Spieler der Zelle ein:

- In Kauerstellung oder mit einem Knie am Boden
- Arme im 45°-Winkel über den Kopf gestreckt
- Handflächen zeigen nach oben



Schläge

Die Flugbahn des Balls muss ansteigend oder horizontal sein. Der Ball muss mindestens 1,8 Meter vom Ort des Aufschlags wegfliegen.

Stossen mit zwei Händen

Position des Aufschlägers

- Dem Ball zugewandt
- Arme angewinkelt
- Hände in Richtung Ballmitte geöffnet

Ausführen des Schlags

- Arme strecken
- Kontakt der Handinnenflächen in der Mitte des Balls
- Horizontale Flugbahn des Balls

Merkmale des Schlags

- Sehr einfach zu bewerkstelligen
- Präziser Schlag



Gedämpfter Stoss

Position des Aufschlägers

- Dem Ball zugewandt
- Arme angewinkelt
- Hände in Richtung Ballmitte geöffnet

Ausführen des Schlags

- Arme strecken
- Kontakt der Handinnenflächen in der Mitte des Balls
- Kurze Flugbahn

Merkmal des Schlags

- Riskanter Schlag (Gefahr eines Fehlschlags)



Schlag mit gefalteten Händen

Position des Aufschlägers

- Schultern im rechten Winkel zum Ball
- Arme auf Schulterhöhe
- Arme vorgestreckt

Ausführen des Schlags

- Armbewegung von hinten gegen vorn, parallel zum Boden
- Kontakt in der Mitte des Balls
- Körpergewicht nach vorn verlagern
- Horizontale Flugbahn des Balls

Merkmale des Schlags

- Präziser Schlag
- Starker Schlag



Lob Shot

Position des Aufschlägers

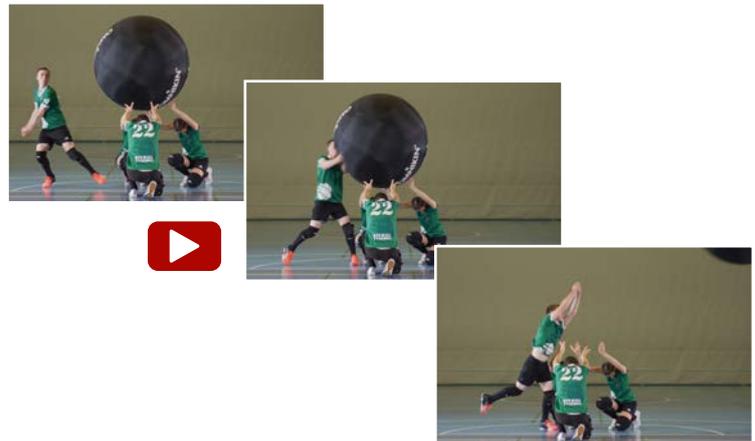
- Schultern im rechten Winkel zum Ball
- Arme dem Körper entlang nach hinten gestreckt
- Arme leicht angewinkelt, Hände gefaltet

Ausführen des Schlags

- Kräftiger Schlag mit dem Unterarm bis zum Handgelenk
- Am Ende der Bewegung sind die Arme komplett gestreckt
- Ansteigende Flugbahn, die hinter dem Verteidiger rasch absinkt (Lobball)

Merkmale des Schlags

- Komplexer Schlag
- Erfordert viel Kraft



Finten

Einen Schlag in eine bestimmte Richtung vortäuschen, dann Achse wechseln, um in eine andere Richtung zu schlagen.



Verteidigungsbewegungen

Individuelle Verteidigungsstellung

Diese Position nimmt jeder Spieler in Erwartung der Ballabnahme ein:

- Fersen leicht angehoben
- Beine gegrätscht und versetzt
- Dominanter Fuss vorn
- Knie leicht gebeugt
- Oberkörper leicht vorgebeugt
- Schultern gleich ausgerichtet wie die Beine



Sliding Tackle

Der Sliding Tackle erfolgt auf der einen Gesässseite und dem Bein:

- Der Körper nimmt in dieser Reihenfolge Kontakt mit dem Boden auf: Hand, Knie, Oberschenkel, Gesäss
- Das mit dem Boden Kontakt aufnehmende Bein wird gebeugt, das andere gestreckt, um den Ball aufzufangen (der erste Kontakt muss zwingend mit dem Fuss erfolgen)



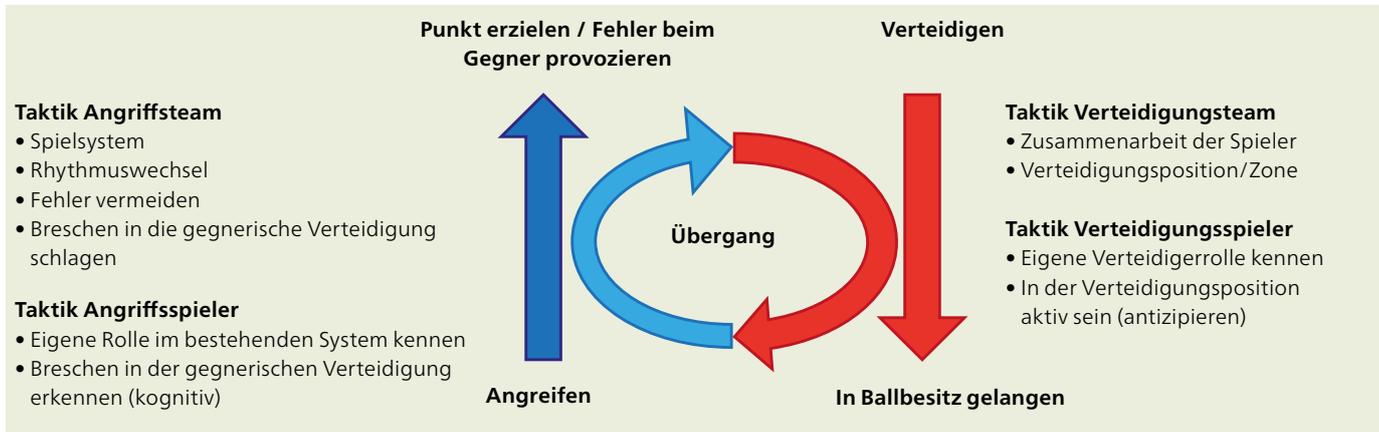
Ball mit dem Fuss hochspielen

- Rasches und komplettes Strecken des Beins unter dem Ball
- Zehen sind abwärts gerichtet
- Ballkontakt mit dem Rist (bzw. mit den Schuhbändeln)



Strategie und taktische Elemente

Jede Sportart hat ihre eigenen Spielstrategien, mit denen sich eine Aktion erfolgreich abschliessen lässt. Dies gilt auch für Kin-Ball. Je besser die Teams und ihre Spieler diese kognitiven Parameter beherrschen, desto flüssiger und intensiver wird das Spiel. Einige Ansätze zur Verbindung von Strategien und taktischen Elementen:



Verteidigungstaktik: Sobald der Gegner den Ball aufgeschlagen hat, versuchen die Verteidiger, den Ball als Team so rasch wie möglich unter Kontrolle zu bekommen, um unter möglichst guten Bedingungen zum Angriff übergehen zu können.

Angriffstaktik: Die Angreifer versuchen, Breschen in die gegnerische Verteidigung zu schlagen, um zu punkten (Fehler beim Gegner zu provozieren), indem sie eine Strategie entwickeln (Freeze, falschen Aufschläger usw.).

Offensivstrategie

Freeze



• **Grundform:** Das ballabnehmende Team schlägt den Ball so schnell wie möglich auf und sagt zuvor die Mannschaft an, die vorher gerade aufgeschlagen hat, um deren Aufstellung zur Verteidigung zu durchkreuzen.



• **Fortgeschrittene (Freeze Shot):** Bei der Ballabnahme wird er dem dezentralsten Spieler des Felds zugespielt, um sich so eine neue Freeze-Situation (Grundform) zu schaffen.

Falscher Aufschläger



- **Grundform:** Der vermeintliche Aufschläger täuscht den Schlag bloss vor. Ein anderer Spieler der Zelle erhebt sich und schlägt.

Turm



- **Grundform:** Ein Spieler hält den Ball, die drei andern nähern sich gleichzeitig (alle sind potenzielle Aufschläger); zwei Spieler berühren den Ball nur, der dritte schlägt auf.



- **Fortgeschrittene (asynchron):** Ein Spieler erreicht den Ball als Erster und kauert nieder; die zwei anderen Spieler folgen, täuschen einen Schlag vor, kauern nieder und berühren den Ball; der erste Spieler erhebt sich und schlägt auf.



- **Fortgeschrittene (kompakt):** Drei stehende Spieler (alle potenzielle Aufschläger), wovon einer nach der Farbansage unvermittelt aufschlägt.

Ansatz zu zweit (im 90°-Winkel)



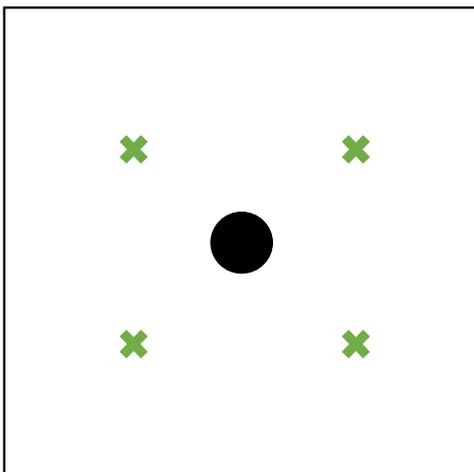
- **Grundform:** Zwei Spieler halten den Ball, die zwei andern kommen gleichzeitig im 90°-Winkel darauf zu. Der eine berührt den Ball, der andere schlägt ihn auf. Achtung auf die Absprache unter den Aufschlägern!
- **Fortgeschrittene (mit falschem Aufschläger):** Zwei Spieler halten den Ball; die zwei andern kommen gleichzeitig im 90°-Winkel zum Aufschlagen dazu, kauern nieder, berühren den Ball, einer der beiden Spieler der Ballzelle erhebt sich und schlägt auf. Darauf achten, dass die beiden Spieler den Ball vor dem Aufschlag tatsächlich berühren.

Wie wird der Aufschläger bezeichnet?

Vorschläge:

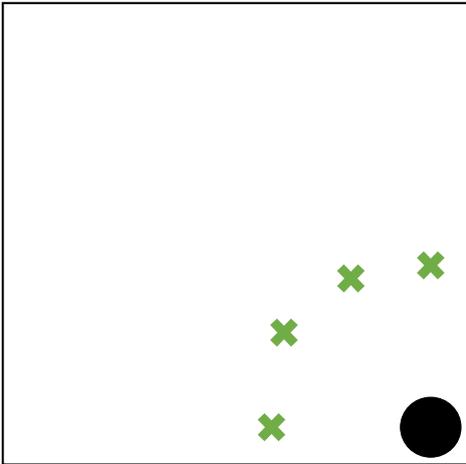
- Bei Spielbeginn oder Wiederanspiel wird der Aufschläger bezeichnet, sobald die Spieler der Zelle Ballkontakt haben, vor dem Doppelpfiff des Schiedsrichters..
- In der Spielphase:
 - Turm: Die Person unter dem Ball befindet sich gegenüber einem Mitspieler und bezeichnet ihn als Aufschläger.
 - Ansatz zu zweit: Eine der beiden stehenden Personen sagt an, die andere schlägt auf. Mögliche Variante: der ansagende Spieler schlägt auf.

Defensivstrategien



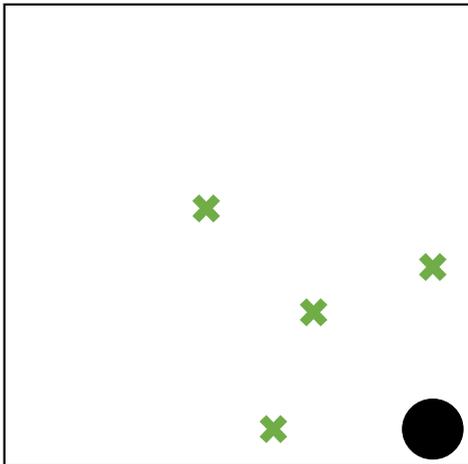
Viereck

Dieses fiktive Viereck folgt der Ballbewegung. Die Spieler halten ungefähr drei Meter Distanz zum Ball.



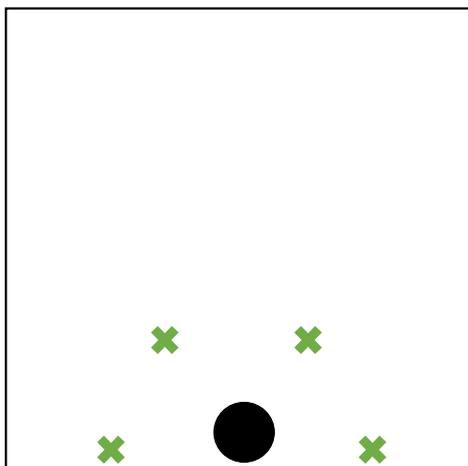
Halbmond

Aufstellung für den Fall, dass der Aufschlag aus einer Spielfeldecke erfolgt.



«Y» (Variante des Halbmonds)

Alternative Aufstellung für den Fall, dass der Aufschlag aus einer Spielfeldecke erfolgt. Sie kommt zur Anwendung, wenn das gegnerische Team hohe Schlagkraft hat.



Trapez

Aufstellung für den Fall, dass der Aufschlag von einer Seitenlinie des Spielfelds erfolgt.

Legende

-  Ball
-  Aufschläger
-  Spieler
-  Verteidiger
-  Trainerin/Trainer

Aufschlagzellen

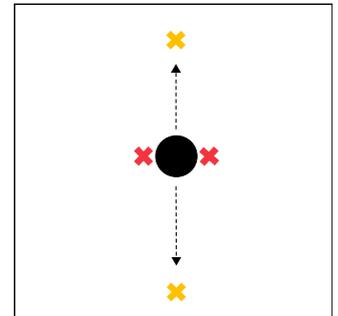
Das Schlagen des Balls ist die im Training am meisten wiederholte Aktion. Beim Einlaufen ist es deshalb ganz wichtig, den Oberkörper auf das Üben der verschiedenen Techniken einzustimmen.

Gegenüber

Angriffstaktik: Aufschlag üben, Schlagtechnik verbessern, neue Schlagstile entwickeln

Zwei Spieler halten den Ball, zwei Aufschläger stehen sich gegenüber. Einer der beiden schlägt auf, der andere nimmt den Ball ab, ohne ihn den Boden berühren zu lassen und spielt ihn der Zelle zu, um den Ball nun selbst aufschlagen zu können.

Sobald beide Spieler je drei- bis fünfmal aufgeschlagen haben, tauschen sie ihren Platz mit den beiden Spielern der Zelle.

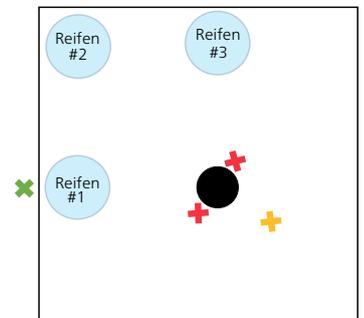


Ziele

Angriffstaktik: Aufschlag üben, Schlagtechnik verbessern, neue Schlagstile entwickeln, Präzision einüben

Zwei Spieler halten den Ball, der dritte ist Aufschläger und der vierte nimmt den Ball ab. Der Aufschläger schlägt den Ball und zielt auf einen der Reifen (frei gewählt oder zugewiesen). Der ballabnehmende Spieler lässt den Ball den Boden berühren, um zu sehen, ob er das anvisierte Ziel erreicht hat. Dann spielt er ihn zur Zelle zurück und geht wieder in Position. Nach drei bis fünf aufeinanderfolgenden Schlägen tauschen der Aufschläger und der Ballabnehmer ihren Platz mit den zwei Spielern der Zelle.

Material: Reifen/Markierkegel/Matten

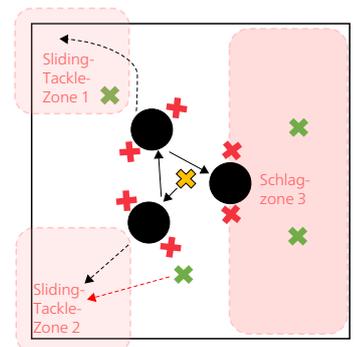


Aufschlags-Circuit

Angriffstaktik: Aufschlag üben, Schlagtechnik verbessern, neue Schlagstile entwickeln

Drei Bälle, drei Situationen:

- **Sliding-Tackle-Zone 1 – Präzisionsschlag:** Der Aufschläger führt einen Präzisionsschlag Richtung Ecke aus und ein Verteidiger versucht, den Ball abzunehmen.
- **Sliding-Tackle-Zone 2 – Lob Shot:** Der Aufschläger führt einen Lob Shot über einen Verteidiger hinweg Richtung Ecke aus, dieser dreht sich um und versucht den Ball mit einem Sliding Tackle abzunehmen.
- **Schlagzone 3 – Einer gegen zwei:** Der Aufschläger beschliesst das Circuit mit einer Situation «Einer gegen zwei» (siehe «Duelle», S. 12). Nach einem bis drei Durchgängen verschieben sich alle Spieler inklusive Aufschläger um eine Position.



Sliding Tackle

Der Sliding Tackle ist nicht nur die wichtigste Verteidigungstechnik, sie braucht auch am meisten Übung bis die Spielenden sie beherrschen.

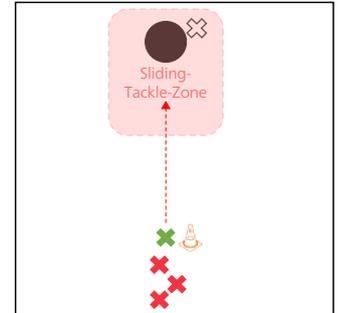
Direkt vor dem Ball

Verteidigungstaktik: Sliding Tackle üben, Sliding-Tackle-Technik verbessern, Ballkontrolle beim Sliding Tackle verbessern

Der Trainer steht den Spielern gegenüber und wirft den Ball in der Sliding-Tackle-Zone hoch. Der erste Spieler der Kolonne rennt los und versucht, den Ball mit einem Sliding Tackle abzunehmen. Dann kommt der nächste Spieler an die Reihe usw.

Bemerkung: Diese Übung eignet sich bestens als Einstieg in den Sliding Tackle.

Material: Markierkegel



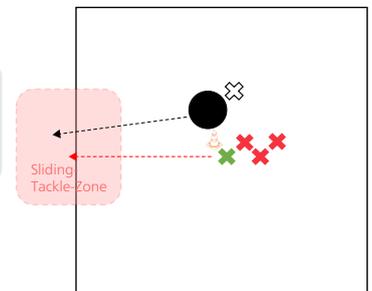
Spielfeldrand

Verteidigungstaktik: Sliding Tackle üben, Sliding-Tackle-Technik verbessern, Ballkontrolle beim Sliding Tackle verbessern und dabei die Spielfeldgrenzen berücksichtigen, Sliding-Tackle-Technik am Spielfeldrand entwickeln

Der Trainer steht neben den Spielern und wirft den Ball in die Sliding-Tackle-Zone (auf der Seitenlinie oder ausserhalb des Spielfelds). Der erste Spieler der Kolonne rennt los und versucht, den Ball mit einem Sliding Tackle abzunehmen. Dann kommt der nächste Spieler an die Reihe usw.

Bemerkung: Diese Übung gewöhnt die Spieler daran, beim Sliding Tackle mit einem Teil ihres Körpers auf dem Spielfeld zu bleiben.

Material: Markierkegel



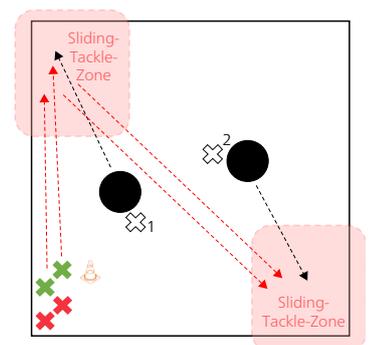
Zickzack

Verteidigungstaktik: Sliding Tackle üben, Sliding-Tackle-Technik verbessern, Ballkontrolle beim Sliding Tackle an den Spielfeldgrenzen verbessern, Sliding-Tackle-Technik am Spielfeldrand entwickeln, Übergang Sliding Tackle / Laufen verbessern

Zwei Trainer stellen sich wie auf der Zeichnung dargestellt auf. Der erste wirft den Ball in die Sliding-Tackle-Zone. Aus einer der Spielfeldecken rennen die zwei ersten Spieler los und versuchen, den Ball mit einem Sliding Tackle abzunehmen. Sie spielen den Ball dem ersten Trainer zurück und laufen in Richtung der zweiten Sliding-Tackle-Zone, in die der zweite Trainer seinen Ball geworfen hat. Dann kommen die zwei nächsten Spieler an die Reihe usw.

Bemerkung: Mit dieser Übung lassen sich mehrere verschiedene Sliding-Tackle-Situationen und -Techniken einüben.

Material: Markierkegel



Grab

Mit dem Grab lässt sich immer wieder eine Freeze-Situation mit einem Aufschläger und zwei bewegten Verteidigern aufbauen. Es verbessert den Überblick der Angreifer und die Entscheidungsfindung der Verteidiger beim raschen Gegenangriff.

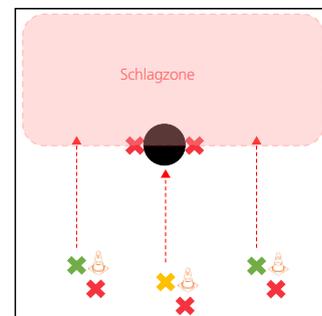
Einfaches Grab

Angriffstaktik: Spielauffassung entwickeln, Schlagtechnik verbessern, neue Schlagstile entwickeln, Schlaggeschwindigkeit erhöhen

Verteidigungstaktik: vorausschauendes Spielen und Situationsanalyse entwickeln, Geschwindigkeit beim Übergang in die Verteidigung erhöhen, Kommunikation im Team verbessern, Sliding-Tackle-Technik entwickeln, Positionierung in der Verteidigung verbessern

Beim Pfeifsignal rennen die ersten Spieler der drei Kolonnen Richtung Schlagzone beziehungsweise Ball los. Der Aufschläger sagt an («Omnikin blau, grau oder schwarz») und schlägt den Ball auf. Die beiden Verteidiger versuchen, den Ball abzunehmen, bevor er den Boden berührt. Sie bringen dann den Ball ins Zentrum zurück und bilden die Zelle für die nächste Aktion. Der Aufschläger und die zwei Spieler der Zelle gehen zum Start zurück und wechseln die Kolonne.

Material: Markierkegel



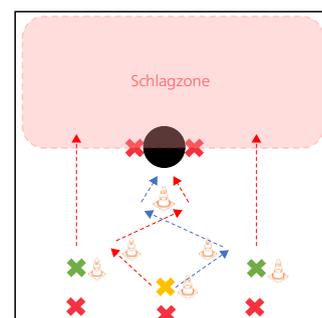
Mit Hindernissen

Angriffstaktik: Spielauffassung entwickeln, Schlagtechnik verbessern, neue Schlagstile entwickeln, Schlaggeschwindigkeit erhöhen, Fortbewegung und Beschleunigung verbessern

Verteidigungstaktik: vorausschauendes Spielen und Situationsanalyse entwickeln, Geschwindigkeit beim Übergang in die Verteidigung erhöhen, Kommunikation im Team verbessern, Sliding-Tackle-Technik entwickeln, Positionierung in der Verteidigung verbessern

Beim Pfeifsignal rennen die ersten Spieler der drei Kolonnen Richtung Schlagzone beziehungsweise Ball los. Der Aufschläger sagt an («Omnikin blau, grau oder schwarz»), wählt eine Flugbahn (links oder rechts), schlängelt sich zwischen den Markierkegeln durch und schlägt dann den Ball auf. Die beiden Verteidiger versuchen, den Ball abzunehmen, bevor er den Boden berührt. Die Verteidiger bringen danach den Ball ins Zentrum zurück und bilden die Zelle für die nächste Aktion. Der Aufschläger und die zwei Spieler der Zelle gehen zum Start zurück und wechseln die Kolonne.

Material: Markierkegel



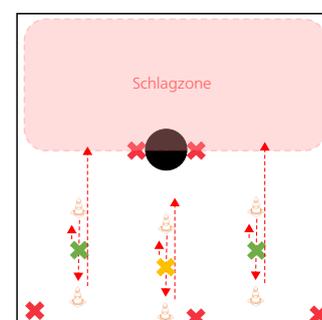
Stop-and-go

Angriffstaktik: Spielauffassung entwickeln, Schlagtechnik verbessern, neue Schlagstile entwickeln, Schlaggeschwindigkeit erhöhen, Anhalten/Loslaufen verbessern

Verteidigungstaktik: vorausschauendes Spielen und Situationsanalyse entwickeln, Geschwindigkeit beim Übergang in die Verteidigung erhöhen, Kommunikation im Team verbessern, Sliding-Tackle-Technik entwickeln, Positionierung in der Verteidigung verbessern, Anhalten/Loslaufen verbessern

Beim Pfeifsignal rennen die ersten Spieler der drei Kolonnen zu dem vor ihnen liegenden Markierkegel los, drehen um, gehen ihren zweiten Markierkegel berühren und laufen dann in Richtung Schlagzone beziehungsweise Ball. Der Aufschläger sagt an («Omnikin blau, grau oder schwarz») und schlägt den Ball auf. Die zwei Verteidiger nehmen den Ball ab, bevor er den Boden berührt. Sie bringen den Ball ins Zentrum zurück und bilden die Zelle für die nächste Aktion. Aufschläger und Spieler gehen zum Start zurück und wechseln die Kolonne.

Material: Markierkegel



Duelle

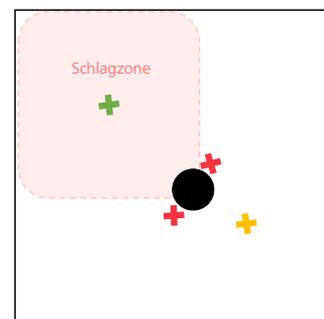
Da beim Kin-Ball gleichzeitig drei Teams auf dem Spielfeld sind, haben die Spielerinnen und Spieler bisweilen Mühe, sich auf das richtige Ziel zu konzentrieren. Ihre Aufgabe lässt sich mit der Reduktion der an einer Aktion beteiligten Personen vereinfachen..

Einer gegen einen

Angriffstaktik: Spielauffassung entwickeln, Schlagtechnik verbessern, neue Schlagstile entwickeln

Verteidigungstaktik: vorausschauendes Spielen und Situationsanalyse entwickeln, Sliding-Tackle-Technik entwickeln, individuelle Positionierung in der Verteidigung verbessern

Zwei Spieler halten den Ball, ein Aufschläger schlägt auf und ein Verteidiger versucht, den Ball abzunehmen, bevor er den Boden berührt. Der Verteidiger spielt den Ball an die Zelle zurück und geht für den nächsten Schlag in Position. Nach drei bis fünf Schlägen desselben Spielers tauschen der Verteidiger und der Aufschläger ihren Platz mit einem der beiden Spieler in der Zelle.

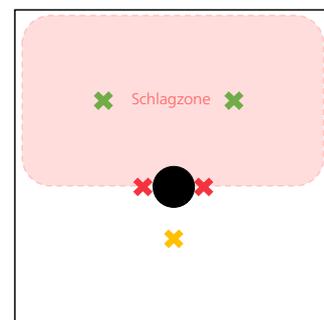


Einer gegen zwei

Angriffstaktik: Spielauffassung entwickeln, Schlagtechnik verbessern, neue Schlagstile entwickeln

Verteidigungstaktik: vorausschauendes Spielen und Situationsanalyse entwickeln, Sliding-Tackle-Technik entwickeln, Positionierung in der Verteidigung zu zweit verbessern, Kommunikation entwickeln

Zwei Spieler halten den Ball, ein Aufschläger schlägt auf und zwei Verteidiger versuchen, den Ball abzunehmen, bevor er den Boden berührt. Die Verteidiger spielen den Ball an die Zelle zurück und gehen für den nächsten Schlag in Position. Nach drei bis fünf Schlägen desselben Spielers bilden die beiden Verteidiger die neue Zelle. Der Aufschläger und einer der beiden Spieler der alten Zelle werden zu Verteidigern und der zweite Spieler der alten Zelle übernimmt die Rolle des Aufschlägers.



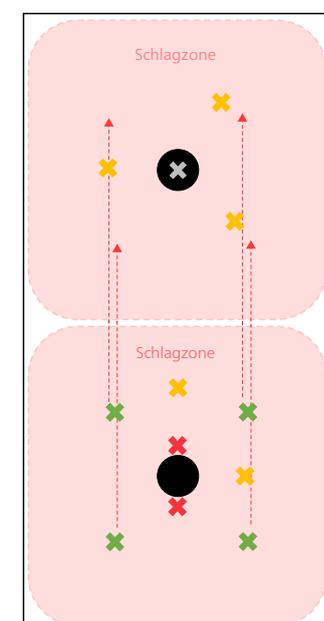
Acht gegen vier

Angriffstaktik: Spielauffassung entwickeln, Schlagtechnik verbessern, neue Schlagstile entwickeln, Synchronisation im Team verbessern, die verschiedenen Angriffsstrategien als Team trainieren

Verteidigungstaktik: vorausschauendes Spielen und Situationsanalyse entwickeln, Slide-Technik entwickeln, Positionierung in der Verteidigung als Team verbessern, Kommunikation entwickeln

Zwei Gruppen von vier Spielern greifen an – beide befinden sich mit einem Ball in einer Schlagzone –, schlagen auf und vier Verteidiger versuchen, den Ball abzunehmen, bevor er den Boden berührt. Sobald sie in Ballbesitz sind, geben ihn die Verteidiger derselben Gruppe zurück und laufen in die andere Schlagzone, um sich gegen die zweite Vierergruppe von Angreifern zu verteidigen. Nach drei bis fünf aufeinanderfolgenden Schlägen der Angreifer tauschen die vier Verteidiger sowie die Spieler der einen Angreifergruppe ihren Platz.

Material: Zwei Bälle



Spielvariationen

Kin-Ball erlernt man am besten, indem man Kin-Ball spielt! Im Match ist es jedoch manchmal nicht ganz einfach, sich auf ein bestimmtes Ziel zu konzentrieren. Hilfreich sind hier Spielvariationen mit mehr, weniger oder abgeänderten Regeln.

Zwei Teams

Mit bloss zwei Teams zu spielen, erhöht den Rhythmus und zwingt die Spieler dazu, konzentriert zu bleiben, weil sie ständig in Aktion sind. Dies ist auch eine ausgezeichnete Möglichkeit, beispielsweise den Freeze zu trainieren.

Drei Spieler

Wird mit bloss drei statt vier Spielern pro Team gespielt, entstehen mehr Gelegenheiten, um zu punkten, und die Verteidiger müssen einen grösseren Anteil des Feldes abdecken. Mit dieser Spielform lässt sich die Angriffsperspektive trainieren, aber auch das Antizipieren und die Sliding-Tackle-Technik.

Kleiner oder grösser

Wird das Spielfeld vergrössert oder verkleinert, sind die Spieler gezwungen, ihre Schläge dem zur Verfügung stehenden Raum anzupassen. Bei einem kleinen Feld verbessert sich die Präzision der Schüsse, ein grosses steigert die Schlagkraft und führt zu mehr Freeze-Situationen.

Bonus oder Malus

Zum Trainieren einer bestimmten Technik oder Strategie eignet sich ein Bonus-Malus-System besonders gut. Zwei mögliche Beispiele sind, einem Spieler mehr Punkte zu geben, der den Ball mit einem Sliding Tackle abnimmt, oder einer Mannschaft Punkte abzuziehen, die keinen Freeze macht.

Drei oder fünf Sekunden

Diese Anweisung erhöht den Rhythmus, weil sie die Spieler zum schnellen Spielen zwingt. Der Trainer zählt je nach Spielerniveau drei oder fünf Sekunden aus; schlägt die Mannschaft den Ball nicht innerhalb der ihr zustehenden Zeit auf, wird ein Fehler gepfiffen. Das Auszählen beginnt beim ersten Kontakt mit dem Ball und/oder direkt nach einem Fehler. Damit wird der Freeze kontinuierlich trainiert.

Dauer einer Partie

Eine Partie dauert offiziell so lange, bis eines der Teams drei Spielabschnitte (insgesamt maximal sieben Spielabschnitte) bei den Erwachsenen (über 16-Jährige) oder aber zwei Spielabschnitte (insgesamt maximal fünf Spielabschnitte) bei den Junioren (unter 16-Jährige) gewonnen hat. Ein Spielabschnitt wird auf 13 Punkte gespielt. Bei 11 Punkten verlässt das schwächste Team das Feld und das Spiel geht weiter, bis eines der beiden verbliebenen Teams den 13. Punkt erzielt.

Beim Training oder im Unterricht können die Teams auf zwei Arten gegeneinander antreten:

Nach Punkten: Die zu erzielende Punktzahl wird je nach der zur Verfügung stehenden Zeit festgelegt (minimal fünf Punkte, Spielabschnitt ohne Ausscheiden eine Mannschaft).

Nach Zeit: Die Spieldauer wird der zur Verfügung stehenden Zeit angepasst (kein Team scheidet aus).

Spielregeln

- [Offizielle Regeln](#)
- [Goldene Regeln für die Schule \(pdf\)](#)

Trainings

Individuelle Technik: Aufschlagen und Sliding Tackle

Korrektes Schlagen ist die Grundlage eines beherrschten und präzisen Angriffs. Beim Sliding Tackle im richtigen Moment und mit der erforderlichen Präzision lassen sich mehr Bälle abnehmen.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Zielgruppe: Sekundarstufen I und II, Klubs
- Lernstufe: Fortgeschrittene

Lernziele

- Ball mit verschiedenen Techniken aufschlagen
- Korrekter Sliding Tackle zur Ballabnahme

Empfehlungen

- Nicht mit einem Arm schlagen (zu hohes Verletzungsrisiko!)
- Volleyball-Knieschoner tragen

Bemerkung: Diese Lektion lässt sich in zwei Teile aufteilen (zwei Lektionen): in der ersten liegt der Schwerpunkt auf den Schlägen, in der zweiten auf dem Sliding Tackle.



[Aufschläge](#)



[Sliding Tackle](#)

Legende

- Ball
- ✘ Aufschläger
- ✘ Spieler
- ✘ Verteidiger
- ✘ Trainerin/Trainer

	Dauer	Illustration/Organisation
Einlaufen	5' Laufen aller Arten Die Spieler laufen in der Halle herum und kombinieren dazu Armdrehen vorwärts/rückwärts, sie fersen an, überkreuzen oder galoppieren seitwärts usw.	
	5' Pässe im Kreis Der Trainer befindet sich mit dem Ball in der Mitte eines von den Spielern gebildeten Kreises. Er spielt jedem der Reihe nach einen horizontalen Pass zu. Die Spieler nehmen den Ball ab, ohne ihn zu blockieren, und spielen ihn ins Zentrum zurück. Variation • Ball in Richtung Füsse spielen Material: ein Ball pro Kreis mit zehn bis zwölf Spielern	
Hauptteil	10' Schläge Zwei Kolonnen mit je vier bis fünf Spielern befinden sich in ein paar Metern Abstand von ihrer jeweiligen Zelle mit zwei Spielern. Abwechslungsweise schlägt ein Spieler einer Kolonne den Ball mit gefalteten Händen in Richtung der Spieler der zweiten Zelle, die versuchen, ihn abzunehmen, bevor er den Boden berührt. Variationen • Stossen mit zwei Händen (nicht gefaltet) • Lob Shot Bemerkung: Vor dem Schlagen immer korrekt ansagen! Material: Markierkegel	

		Dauer	Illustration/Organisation
Hauptteil	10'	Spiel 3:3:3 auf dem halben Spielfeld Anweisungen: <ul style="list-style-type: none"> • Schläge richtig ausführen • Die Zellen dazu zwingen, sich auf das Zentrum des Spielfelds zuzubewegen 	
	10'	Schläge auf Ziele Zwei Spieler halten den Ball, der dritte ist Aufschläger und der vierte nimmt den Ball ab. Der Aufschläger visiert einen der Ringe (oder eine der Matten) an. Der ballabnehmende Spieler lässt den Ball den Boden berühren, um zu sehen, ob er das anvisierte Ziel erreicht hat. Dann spielt er ihn zur Zelle zurück und geht wieder in Position. Rollen nach drei bis fünf aufeinanderfolgenden Schlägen tauschen. Variation: Reihenfolge der anzuvisierenden Ziele vorgeben (von links nach rechts usw.) Material: Reifen, Matten	
	5'	Einführung in den Sliding Tackle Der Trainer erläutert den Ablauf beim Sliding Tackle. Die Spieler lernen, vorsichtig zu sliden, und traben dazu durch die Halle.	
	10'	Sliding Tackle Die Spieler bilden eine Kolonne neben dem Trainer, der den Ball hat. Auf ein Pfeifsignal läuft der erste Spieler zum Markierkegel, berührt ihn, läuft zur Lehrperson zurück, die den Ball am Boden aufspringen lässt, und versucht, ihn mit einem Sliding Tackle abzunehmen. Bemerkung: Schülerinnen und Schüler korrigieren, die den Sliding Tackle nicht richtig ausführen. Material: Markierkegel	
	10'	Sliding Tackle am Rand der Spielfeldlinie Der Trainer steht neben den Spielern und wirft den Ball in die Sliding-Tackle-Zone (auf der Seitenlinie oder ausserhalb des Spielfelds). Der erste Spieler der Kolonne rennt los und versucht, den Ball mit einem Sliding Tackle abzunehmen. Dann kommt der nächste Spieler an die Reihe usw. Material: Markierkegel	
Schluss	25'	Spielvariante: «Bonus» Satz bis sieben oder neun Punkte. Spielerwechsel am Ende jedes Spielabschnitts. Am Anfang jedes Spielabschnitts gibt der Trainer eine Regel vor, aufgrund derer einen Bonuspunkt erhält, wer sie beim Punkten berücksichtigt: <ul style="list-style-type: none"> • Stossen mit zwei Händen • Schlag mit gefalteten Händen • Lob Shot • Sliding Tackle 	

Angriffstaktik: Freeze

Der Freeze ist die grundlegende Angriffstaktik: Er beruht darauf, den Ball so rasch wie möglich zu spielen, um die gegnerische Mannschaft zu überraschen.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Zielgruppe: Sekundarstufen I und II, Klubs
- Lernstufe: Fortgeschrittene

Lernziele

- Lernen, den Ball so schnell wie möglich abzunehmen, um ihn rasch aufzuschlagen zu können
- Aufschläge in den Spielfeldecken üben



Legende



	Inhalte	Illustration/Organisation
Einlaufen	<p>5' Herz-Kreislauf und Kräftigung</p> <p>Die Spieler machen Seilspringen und/oder Kräftigungsübungen (Stärkung der Rumpfmuskulatur, Liegestütz, Kniebeugen, Bauchmuskeltraining usw.). Material: Springseile</p>	
	<p>5' Pässe geben und folgen</p> <p>In Form von Stafetten. Zwei Teams werden in zwei Kolonnen aufgeteilt, die sich in zehn Meter Abstand gegenüberstehen. Beim Pfeifsignal rollt oder stösst der erste Spieler jeder Mannschaft den Ball und übergibt ihn dem Mitspieler der Kolonne gegenüber usw. Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ball alleine oder zu zweit transportieren • Horizontalpässe im Abstand von drei Metern spielen. <p>Material: Zwei Bälle, Markierkegel oder Spielfeldlinien</p>	
	<p>10' Schläge</p> <p>Zwei Kolonnen mit je vier bis fünf Spielern befinden sich in ein paar Metern Abstand von ihrer jeweiligen Zelle mit zwei Spielern. Abwechslungsweise schlägt ein Spieler einer Kolonne den Ball mit gefalteten Händen in Richtung der Spieler der zweiten Zelle, die versuchen, ihn abzunehmen, bevor er den Boden berührt. Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stossen mit zwei Händen • Lob Shot <p>Bemerkung: Vor dem Schlagen immer korrekt ansagen. Material: Markierkegel</p>	

		Inhalte	Illustration/Organisation
Hauptteil	15'	<p>Vier Kolonnen</p> <p>Die Spieler werden gleichmässig auf vier Kolonnen hinter einer Linie aufgeteilt. Der Trainer wirft den Ball A zu, der vorläuft, ihn hochhebt und ihn mit B zusammen kontrolliert. Haben A und B den Ball übernommen, laufen C und D in Richtung Ball. Einer von beiden ergänzt die Zelle, der andere schlägt auf.</p> <p>Die vier Spieler bringen den Ball zum Trainer und reihen sich danach ans Ende einer anderen Kolonne ein.</p> <p>Beobachtungskriterien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausführungsgeschwindigkeit (zum Trainieren des Freeze) • Richtig ausgeführte Schläge (keine Fehler) <p>Material: Markierkegel oder Spielfeldlinien</p>	
	10'	<p>Spiel 4:4 auf dem halben Spielfeld</p> <p>Spiel gemäss den offiziellen Regeln. Auf Zeit oder ein Spielabschnitt bis sieben Punkte.</p> <p>Bemerkung: Freeze-Strategie umsetzen: Der dritte Kontakt erfolgt rasch und der letzte Spieler am Ball schlägt so schnell wie möglich in den Freeze vor ihm, nachdem er die Mannschaft angesagt hat, die eben noch aufgeschlagen hat.</p>	
	15'	<p>Grab</p> <p>Beim Pfeifsignal rennen die ersten Spieler der drei Kolonnen Richtung Schlagzone beziehungsweise Ball los. Der Aufschläger sagt an («Omnikin blau, grau oder schwarz») und schlägt den Ball auf. Die beiden Verteidiger versuchen, den Ball abzunehmen, bevor er den Boden berührt. Die Verteidiger bringen danach den Ball ins Zentrum zurück und bilden die Zelle für die nächste Aktion. Der Aufschläger und die zwei Spieler der Zelle gehen zum Start zurück und wechseln die Kolonne.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Startpunkt zurückversetzen, wenn der Aufschläger bezogen auf die Verteidiger zu schnell ist • Start auf dem Bauch liegend <p>Material: Markierkegel oder Spielfeldlinien</p>	
Partie finale	15'	<p>Spielvariante 4:4:4</p> <p>Vorschläge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Höchstens drei oder fünf Sekunden für den Angriff nach dem dritten Ballkontakt • Der erste Kontakt muss «Freeze» rufen, wenn er den Ball berührt • Der erste Ballabnahmekontakt mit dem Fuss bringt einen Bonuspunkt ein 	
	15'	<p>Spiel 4:4:4</p> <p>Spiel gemäss den offiziellen Regeln.</p> <p>Auf Zeit oder nach Punkten. Im zweiten Fall und falls genügend Zeit bleibt, geht die erste Mannschaft, die sieben Punkte erzielt hat, gegen die zweite Mannschaft in die Verlängerung, bis sie drei Punkte mehr hat.</p>	

Angriff für Fortgeschrittene: Der falsche Aufschläger Basis-Verteidigungstaktik: Das magische Viereck

Sobald der Freeze sitzt, können die Spieler in weitere Angriffsstrategien eingeführt werden, den falschen Aufschläger und den Turm. Dieser Lernschritt kann parallel zur Aneignung der ersten verteidigungstaktischen Elemente – wie z.B. Viereck, Halbmond, Trapez – erfolgen.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Zielgruppe: Sekundarstufen I und II, Klubs
- Lernstufe: Fortgeschrittene

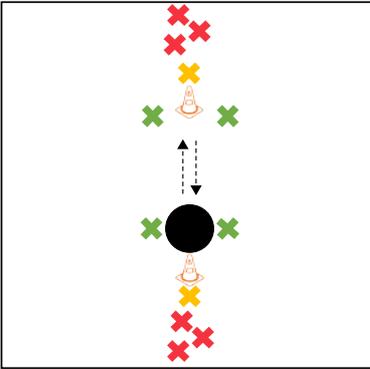
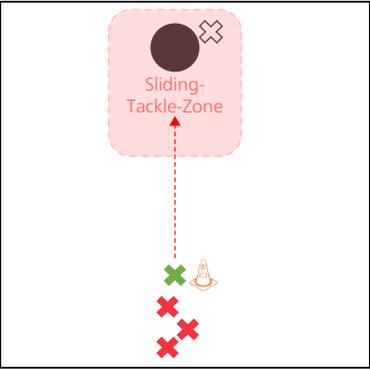
Lernziele

- Eine oder zwei zusätzliche Angriffsstrategien erlernen (Turm, falschen Aufschläger)
- Grundposition in der Verteidigung einüben
- Verteidigungspositionen im Team üben: Viereck, Halbmond (Verteidigung in einer Spielfeldecke) und Trapez (Verteidigung auf einer Seitenlinie des Spielfelds)

-  [Angriff für Fortgeschrittene](#)
-  [Aufschläge](#)
-  [Sliding Tackle](#)

Legende

-  Ball
-  Aufschläger
-  Spieler
-  Verteidiger
-  Trainerin/Trainer

	Inhalte	Illustration/Organisation
Einlaufen	5' Jogging Fünfmal im Laufschrift die Hallenrunde absolvieren.	
	10' Schläge Zwei Kolonnen mit je vier bis fünf Spielern befinden sich in ein paar Metern Abstand von ihrer jeweiligen Zelle mit zwei Spielern. Abwechslungsweise schlägt ein Spieler einer Kolonne den Ball mit gefalteten Händen in Richtung der Spieler der zweiten Zelle, die versuchen, ihn abzunehmen, bevor er den Boden berührt. Variationen • Stossen mit zwei Händen (nicht gefaltet) • Lob Shot Bemerkung: Vor dem Schlagen immer korrekt ansagen! Material: Markierkegel	
	5' Sliding Tackle «Auge in Auge mit dem Ball» Der Trainer steht den Spielern gegenüber und wirft den Ball in der Sliding-Tackle-Zone hoch. Der erste Spieler der Kolonne rennt los und versucht, den Ball mit einem Sliding Tackle abzunehmen. Dann ist der zweite Spieler an der Reihe usw. Material: Markierkegel	

Inhalte

Illustration/Organisation

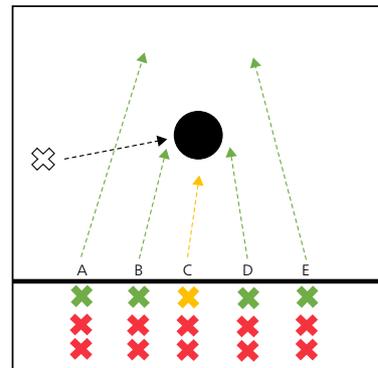
15'

Fünf Kolonnen

Die Spieler werden gleichmässig auf fünf Kolonnen hinter einer Linie aufgeteilt. Der zwischen den Kolonnen B und C stehende Trainer spielt den Ball ins Feld. Die ersten Spieler der Kolonnen B und D nehmen den Ball ab und stabilisieren ihn. Sobald der Ball von B und D berührt wurde, läuft der erste Spieler aller drei anderen Kolonnen aufs Feld; C schlägt den Ball auf, A und E verteidigen. Die fünf Spieler reihen sich danach ans Ende einer anderen Kolonne ein

Variationen

- Wenn C zu schnell ist, dessen Verzögerung aufschieben
- Vergisst C, vor dem ersten Kontakt anzusagen, Strafe aussprechen (30 Seilsprünge)
- Können A und E nicht richtig verteidigen, Strafe aussprechen



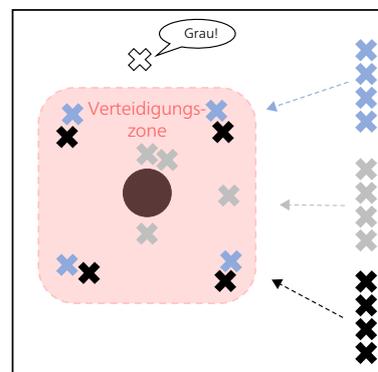
10'

Magisches Viereck

Drei Teams mit je vier Spielern – mit unterschiedlichen Farben – stehen mit dem Rücken zur Wand. Sobald der Trainer die Farbe ansagt, nimmt die betroffene Mannschaft die von ihr gewählte Angriffsposition ein; die beiden anderen bilden ein Viereck um den Ball. Diejenige Mannschaft, die am schnellsten in der Verteidigungsposition ist, erhält einen Punkt. Welche Mannschaft hat als erste zwanzig Punkte?

Variationen

- Das angreifende Team schlägt den Ball auf, nachdem es eines der beiden anderen angesagt hat
- Beim Ansagen der Farbe spielt der Trainer den Ball an unterschiedliche Stellen des Spielfelds
- Der Trainer kann den Ball in eine Ecke oder auf einer Linie rollen
- Das angreifende Team muss die vom Trainer angekündigte Strategie umsetzen (falschen Aufschläger, Turm)
- Anstelle des Vierecks bildet die verteidigende Mannschaft einen Halbmond (oder ein «Y»), wenn der Aufschlag aus einer Spielfelddecke erfolgt, oder ein Trapez, wenn der Aufschlag von einer Seitenlinie ausgeht

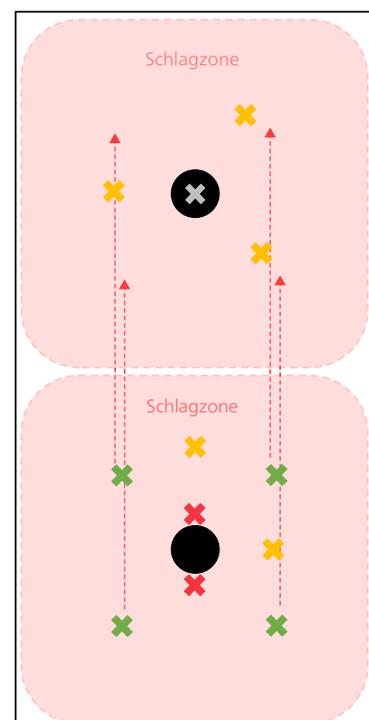


15'

Acht gegen vier

Zwei Gruppen von vier Spielern greifen an – beide befinden sich mit einem Ball in einer Schlagzone –, schlagen auf und vier Verteidiger versuchen, den Ball abzunehmen, bevor er den Boden berührt. Sobald sie in Ballbesitz sind, geben ihn die Verteidiger derselben Gruppe zurück und laufen in die andere Schlagzone, um sich gegen die zweite Vierergruppe von Angreifern zu verteidigen. Nach drei bis fünf aufeinanderfolgenden Aufschlägen der Angreifer tauschen die vier Verteidiger sowie die Spieler der einen Angreifergruppe ihren Platz.

Variation: Eine spezifische Strategie umsetzen (falschen Aufschläger, Turm)



		Inhalte	Illustration/Organisation
Schlussteil	15'	<p>Spiel 4:4:4</p> <p>Spiel gemäss den offiziellen Regeln.</p> <p>Auf Zeit oder nach Punkten. Im zweiten Fall und falls genügend Zeit bleibt, geht die erste Mannschaft, die sieben Punkte erzielt hat, gegen die zweite Mannschaft in die Verlängerung, bis sie drei Punkte mehr hat.</p>	
	15'	<p>Spielvariante 4:4:4</p> <p>Vorschläge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Spieler, der den Ball als Erster berührt, wird zum Aufschläger • Die Zelle muss immer wieder ins Zentrum des Spielfelds zurückkehren (sofern die Strategien eingeübt werden sollen) • Die verteidigende Mannschaft muss sich innerhalb von drei Sekunden nach dem Aufschlag korrekt in Position bringen, sonst wird ein Fehler gepfiffen • Das erste Team, das die passende Verteidigungsposition einnimmt, erhält einen Bonuspunkt • Wird der Ball (aufgrund eines Fehlers) angehalten, erhält diejenige verteidigende Mannschaft einen Bonuspunkt, die sich als Erste richtig um den Ball herum in Position bringt • Der Captain ruft die Nummer des Aufschlägers, bevor sein Team den Ball abnimmt • Der Captain gibt – mit einem Zeichen – die bei der folgenden Aktion umzusetzende Strategie bekannt 	

Hinweise

Bücher

- Barrette, M., de Martini, D., Marci, Z., Maurer, D. (2010). [Kin-Ball](#). Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO
- Marci, Z. (2012): [Kin-Ball](#). Herzogenbuchsee: Ingold

Links

- [Schweizer Kin-Ball-Verband](#) (nur Französisch)
- [Internationaler Kin-Ball-Verband](#) (nur Französisch)

Noch mehr Kin-Ball-Übungen

Eine [Auswahl zusätzlicher Übungen](#) und Spiele zur Einführung von Kin-Ball in den Schulen steht auf [mobilesport.ch](#) zum Download bereit.

Wir danken

Den Spielerinnen und Spielern der Kin-Ball-Nationalmannschaft für ihr Engagement bei den Video- und Fotoaufnahmen.

Partner



Für das Monatsthema:



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Autoren: Daniel de Martini, Präsident des Schweizer Kin-Ball-Verbands; Zoe Marci, Mitglied des Schweizer Kin-Ball-Verbands und ehemalige Spielerin der Nationalmannschaft; Marc-André Morin, Mitglied des Schweizer Kin-Ball-Verbands und Trainer der Nationalmannschaften; Johan Goeri und Patrick Brulhart, Mitglieder des Schweizer Kin-Ball-Verbands und Spieler der Nationalmannschaft

Redaktion: mobilesport.ch

Übersetzung: Jean-Paul Käser (aus dem Französischen)

Fotos: Ueli Känzig, BASPO

Illustrationen: Johan Goeri, Marc-André Morin

Videos: René Hagi, BASPO

Layout: Bundesamt für Sport BASPO